



Keine Zeit für Yogastunden? Familie, Freunde und Karriere möchten alle unter einen Hut gebracht werden, da kommt die eigene Fitness oft zu kurz. Aber das muss nicht sein! Diejenigen, die keine Zeit für das Fitnessstudio haben, erfahren in diesem Buch wie sie ganz einfach zu Hause etwas für sich und ihre Gesundheit tun können: denn nur 15 Minuten Training am Tag reichen oft schon aus.

Dieser praktische Aufsteller zeigt vier effektive Programme für zu Hause, die die eigene Fitness und Beweglichkeit verbessern und einen den Stress abbauen und neue Energie tanken lassen. Zu Beginn erfahren die Leserinnen und Leser alles über das richtige Vorgehen, Kleidung und Ausrüstung und erhalten hilfreiche Tipps für den ersten Anfang. In den daran anschließenden Kapiteln folgen vier Workouts, die ein perfektes Coaching bieten: "Heller Morgen", "Mehr Kraft", "Energie am Abend" und "Zur Ruhe kommen". Dabei werden zuerst die Übungen ausführlich vorgestellt. Detaillierte Schritt-für-Schritt-Anleitungen und -fotos zeigen genau, worauf es ankommt und machen die Übungen leicht nachvollziehbar. In einer Übersicht nach jedem Programm folgt eine kompakte Zusammenfassung über die komplette Sequenz. Sie ist ideal zum Nachschlagen für schnelles Üben. Am Ende jedes Kapitels erhält man dann noch Antworten auf die wichtigsten Fragen. So erfährt man beispielsweise, wie man das Gleichgewicht halten kann. Abgerundet wird der Band durch den letzten Teil, in dem man wirklich alles über die Tradition von Yoga in Erfahrung bringen kann und auch nützliche Adressen erhält.

Durch den praktischen Aufsteller verblättert nichts mehr und die Anleitungen sind auch während den Übungen immer optimal im Blick.

Dieses Yoga-Trainingsbuch ist ideal für alle, die etwas für ihre Fitness tun möchten und keine Zeit für regelmäßige Yoga-Stunden haben.

Louise Grime ist Lehrerin für Hatha-Yoga in London. Ihre Yoga-Laufbahn begann 1978 bei zwei der ersten Iyengar-Lehrerinnen in London. Danach verbrachte sie einige Zeit im Sivananda Ashram in Indien und schloss dort ihre fortgeschrittene Yogalehrerausbildung ab. 1994 erwarb sie das Zertifikat als Iyengar-Yoga-Lehrerin, lernte danach noch Shadow-Yoga und Ashtanga-Vinyasa-Yoga. Inzwischen bildet sie selbst Yoga-Lehrer aus.

ISBN
112 Seiten, 232 x 200 mm
Über 300 Fotos
€ 0,00 (D) / € 15,40 (A)

DK Verlag Dorling Kindersley Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Jenifer Witte • Arnulfstraße 124 • 80636 München

Telefon: ++49/89/ 44 23 26-241 • Fax: ++49/89/ 44 23 26-410 • E-Mail: presse@dk-germany.de

Im Falle einer Besprechung bitten wir um einen Beleg. Vielen Dank im Voraus.